

**PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP TEKANAN DARAH PADA  
LANJUT USIA DENGAN HIPERTENSI DI POSYANDU  
LANJUT USIA DI DESA WOTGALEH  
SUKOHARJO**

**SKRIPSI**

Diajukan sebagai salah satu syarat  
Untuk meraih gelar Sarjana Keperawatan



**Disusun Oleh :**

NAMA : Kunti Jatiningsih  
Nim : J 210. 131. 011

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA  
2016**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

Yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa  
Skripsi yang berjudul :

**PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP TEKANAN DARAH  
PADA LANJUT USIA DENGAN HIPERTENSI DI POSYANDU  
LANJUT USIA DI DESA WOTGALEH  
SUKOHARJO**

Disusun Oleh :  
**KUNTI JATININGSIH**  
J 210 131 011

Telah memenuhi syarat dan disetujui untuk mengikuti ujian proposal  
Program Pendidikan Sarjana Studi Ilmu Keperawatan  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Muhammadiyah Surakarta  
Oleh :

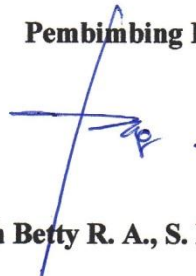
**Pembimbing I**



**Agus Sudaryanto., S. Kep., M. Kes, Ns**

Tanggal :

**Pembimbing II**



**Faizah Betty R. A., S. Kep., M. Kes**

Tanggal :

## HALAMAN PENGESAHAN

### PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP TEKANAN DARAH PADA LANJUT USIA DENGAN HIPERTENSI DI POSYANDU LANJUT USIA DI DESA WOTGALEH SUKOHARJO

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

**KUNTI JATININGSIH**

**J 210 131 011**

Telah dipertahankan didepan dewan penguji pada tanggal 13 November 2015,  
dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk memperoleh gelar Sarjana  
Keperawatan pada Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan,  
Universitas Muhammadiyah Surakarta

#### SUSUNAN DEWAN PENGUJI :

1. Agus Sudaryanto, S.Kep.,Ns., M.Kes. (.....)
2. Dr. Faizah Betty R. A., S.Kep., M. Kes (.....)
3. Abi Muhlisin, SKM., M.Kep. (.....)

Surakarta, 13 November 2015

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Dekan,



(Dr. Suwaji, M. Kes.)

## **MOTTO**

“ Janganlah kamu bersikap lemah, dan jangan pula kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman ”

( QS. Ali Imron : 139 )

“ Harga kebaikan manusia adalah di ukur menurut apa yang telah di laksanakan ( diperbuatnya) ”

( Ali Bin Abi Thalib )

“ Karena Sesungguhnya Setelah Kesulitan itu ada Kemudahan “

( Al – Insyirah : 5 )

“ Sesungguhnya Allah beserta orang- orang yang bertakwadan orang- orang yang berbuat kebaikan ”

( An – Nahl : 128 )

“ Dalam setiap keindahan, Selalu Ada Mata Yang Memandang  
Dalam setiap Kebenaran, Selalu Ada Telinga Yang Mendengar  
Dalam setiap Kasih, Selalu Ada Hati Yang Menerima ”

( Penulis )

“ Tiada Keberhasilan Tanpa Perjuangan”

( Penulis )

## **PERSEMBAHAN**

“Syukur Alhamdulillah penulis panjatkan atas Ridhonya Allah SWT Yang Maha Pengasih dan Penyayang, Karya ini penulis persembahkan untuk :

1. Bapak Gunawan dan ibu Nuryatitercinta terimakasih atas segala doa, nasihat, kasih sayang, cinta, semangat, motivasi, serta dukungan materi yang engkau berikan selama ini.
2. Adikku terkasih Muhammad Bimo Nugroho yang selalu memberikan motivasi, semangat dan terimakasih atas dukungannya selama ini.
3. Kekasih hati Sarip Hidayatullah terimakasih buat doa, nasihat, cinta, semangat, motivasi
4. Sodara Diatas Awan ( SODA ) terimakasih buat dukungan dan semangat nya
5. Sahabat-sahabatku tercinta “Okta, Wulan, Cece, Oki, Litayang selalu bersama, saling support.
6. Teman-temanku S1 keperawatan transfer angkatan 2013 terima kasih atas dukungan dan bantuannya hingga selesainya skripsi ini.
7. Bapak dan ibu dosen keperawatan FIK terimakasih untuk bimbingannya selama ini.
8. Almamaterku UMS.

## KATA PENGANTAR

*Assalamualaikum Wr. Wb.*

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkah dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Keperawatan Jurusan Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. Saya menyadari bahwa, tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, saya akan kesulitan dalam menyelesaikan proposal skripsi ini. Oleh karena itu, saya mengucapkan terimma kasih kepada :

1. Prof. Dr. Bambang Setiaji, selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Dr. Suwaji, M. Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
3. Okti Sri Purwanti, S. Kep., M. Kep., Ns., Sp.Kep.MB., selaku Ketua Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
4. Agus Sudaryanto, S. Kep., Ns., M. Kes, selaku pembimbing I yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam penyusunan proposal ini.
5. Faizah Betty R, A. S. Kep., M. Kes, selaku pembimbing II yang dengan sabar dan bijak telah memberikan bimbingan dan pengarahan dalam penulisan proposal ini.
6. Abi Muhlisin, SKM, M.Kep, selaku penguji yang telah memberi masukan dan saran demi kebaikan skripsi ini.
7. Segenap staf pengajar Program Studi S1 Keperawatan yang telah membimbing sehingga penulis mendapatkan ilmu dan bekal untuk menyusun skripsi ini,
8. Bapak dan Ibu tercinta yang selalu melimpahkan kasih sayang dalam hidupku, atas doa dan usaha dalam mendukung penyelesaian skripsi ini baik

dukungan moril maupun materi serta adikku tersayang yang selalu memberikan motivasi terbaik kepada saya

9. Adikku terkasih Muhammad Bimo Nugroho yang selalu memberikan motivasi, semangat dan terimakasih atas dukungannya selama ini.
10. Kekasih hati Sarip Hidayatullah terimakasih buat doa, nasihat, cinta, semangat, motivasi
11. Sodara Diatas Awan ( SODA ) terimakasih buat dukungan, semangat dan pengalaman baru nya
12. Rekan-rekan S1 Keperawatan Transfer angkatan 2013 yang selalu kompak dan saling memberikan motivasi untuk terus menyelesaikan proposal ini agar menyelesaikan studi bersama-sama.

Kesempurnaan hanya milik Allah semata, untuk itu penulis menginginkan kritik dan saran demi kesempurnaan skripsi ini karena penulis yakin skripsi ini masih jauh dari sempurna.

Akhir kata penulis berharap semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi penulis maupun pengembangan ilmu pengetahuan pada umumnya serta ilmu keperawatan khususnya.

*Wassalamualaikum Wr. Wb.*

Sukoharjo, 13 November 2015



Penulis

## PERNYATAAN

---

Dengan ini penelitian menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi dan sepanjang peneliti tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali secara tertulis dalam naskah dan disebutkan daftar pustaka.

Apabila ternyata dikemudian hari terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan peneliti diatas, maka peneliti akan bertanggung jawab sepenuhnya.

Surakarta, 13 November 2015



Kunti Jatiningsih



## HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

---

Sebagai civitas akademik Universitas Muhammadiyah Surakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Kunti Jatiningsih  
NPM : J 210 131 011  
Program Studi : S1 - Keperawatan  
Fakultas : Ilmu Kesehatan  
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Surakarta **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right)** atas karya ilmiah saya yang berjudul :

**PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP TEKANAN DARAH  
PADA LANJUT USIA DENGAN HIPERTENSI DI POSYANDU  
LANJUT USIA DI DESA WOTGALEH  
SUKOHARJO**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Muhammadiyah Surakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/informatikan, mengolah dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Surakarta  
Pada tanggal : 13 November 2015

Yang menyatakan,



( Kunti Jatiningsih)

## PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

---

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : KUNTI JATININGSIH

NIM : J 210. 131. 011

Program Studi : S1-KEPERAWATAN

Judul Skripsi : **PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP  
TEKANAN DARAH PADA LANJUT USIA DENGAN  
HIPERTENSI DI POSYANDU LANJUT USIA DI DESA  
WOTGALEH SUKOHARJO**

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya buat dan serahkan ini, merupakan hasil karya saya sendiri, kecuali kutipan-kutipan dan ringkasan-ringkasan yang semuanya telah saya jelaskan sumbernya. Apabila dikemudian hari dan atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi apapun dari Fakultas Ilmu Kesehatan dan atau gelar dan ijazah yang diberikan oleh Universitas Muhammadiyah Surakarta batal saya terima.

Surakarta, 13 November 2015

Yang membuat pernyataan,



(Kunti Jatiningsih)

PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP TEKANAN DARAH PADA  
LANJUT USIA DENGAN HIPERTENSI DI POSYANDULANJUT USIA DI  
DESA WOTGALEH SUKOHARJO

Kunti Jatiningsih<sup>1</sup>, Agus Sudaryanto<sup>2</sup>, Faizah Betty Rahayuningsih<sup>2</sup>

ABSTRAK

Hipertensi merupakan penyebab kematian nomor 3 setelah stroke dan tuberculosis, yakni mencapai 6,7% dari populasi kematian pada semua umur di Indonesia. Salah satu kemunduran fisik lansia yang sering terjadi adalah kemunduran sistem kardiovaskuler. Katup jantung menebal dan menjadi kaku, berkurangnya denyut jantung terhadap respon stress, kehilangan elastisitas pembuluh darah, tekanan darah meningkat akibat resistensi pembuluh darah perifer. Kontrol tekanan darah yang ketat pada lansia berhubungan dengan pencegahan terjadinya peningkatan tekanan darah yang tak terkendali. Aktivitas fisik seperti senam pada usia lanjut yang dilakukan secara rutin akan meningkatkan kebugaran fisik, sehingga secara tidak langsung senam dapat meningkatkan fungsi jantung dan menurunkan tekanan darah serta mengurangi resiko penumpukan lemak pada dinding pembuluh darah sehingga akan menjaga elastisitasnya. Tujuan dari penelitian mengetahui pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah pada lanjut usia dengan hipertensi. Jenis penelitian yang digunakan *pre eksperiment* atau eksperimen semu. Rancangan penelitian yang digunakan adalah *one group pretest posttest*. Sampel dilakukan dengan teknik *non probability* sampling dengan metode *purposive sampling*. Instrumen penelitian berupa senam lansia sebanyak 3 kali dalam 1 minggu. Setiap terapi senam dilakukan selama 40 menit. Teknik analisa data yang digunakan adalah uji *Wilcoxon Signed Ranks*. Hasil penelitian diketahui rata-rata tekanan darah sistolik sebelum senam lansia sebesar 167,50 mmHg dan setelah senam rata-rata tekanan darah sistolik menjadi 161,47 mmHg. Sedangkan untuk tekanan darah diastolik rata-rata sebelum senam 88,47 mmHg dan setelah senam rata-rata tekanan darah diastolik menjadi 82,22 mmHg. Terdapat pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah pada lanjut usia dengan Hipertensi di Posyandu lanjut usia Desa Wotgaleh Sukoharjo.

**Kata kunci :** senam lansia, tekanan darah, lansia

*THE INFLUENCE OF ELDERLY EXERCISE ON BLOOD PRESSURE OF THE  
ELDERLY WITH HYPERTENSION IN ELDERLY HEALTH CENTER IN  
WOTGALEH SUKOHARJO*

Kunti Jatiningsih<sup>1</sup>, Agus Sudaryanto<sup>2</sup>, Faizah Betty Rahayuningsih<sup>2</sup>

*ABSTRACT*

*Hypertension is the third leading cause of death after stroke and tuberculosis, which reached 6.7% of the population of deaths in all age groups in Indonesia. One of elderly physical deterioration that often occurs is the deterioration of the cardiovascular system. Heart valves become thickened and stiff, reduced heart rate response to stress, loss of elasticity of blood vessels, increased blood pressure due to peripheral vascular resistance. Tight blood pressure control in the elderly associated with the prevention of an increase in blood pressure control. Physical activity such as exercise in the elderly is done regularly will improve physical fitness, thus indirectly exercise can improve heart function and lower blood pressure and reduce the risk of accumulation of fat in the blood vessel walls so that it will maintain its elasticity. The aim of the research know the effect of exercise on blood pressure in elderly with hypertension. This type of research used experimental or quasi-experimental pre. The research design used is one group pretest posttest. The sample was done by using a non probability sampling with puepositive sampling method. The research instrument in the form of elderly exercise 3 times in 1 week. Each therapy exercises performed for 40 minutes. Data analysis technique used was Wilcoxon Signed Ranks. The survey results revealed an average systolic blood pressure before exercise elderly at 167,50 mmHg and after elderly exercise average systolic blood pressure becomes 161.47 mmHg. As for diastolic blood pressure an average of 88,47 mmHg before exercise and after exercise average blood pressure becomes 82,22. The Influence elderly exercise on blood pressure of the Elderly with Hypertension in Elderly Health Center in Wotgaleh Sukoharjo.*

**Keywords :***elderly exercise, blood pressure, elderly*

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
MOTTO .....	iv
PERSEMBAHAN .....	v
KATA PENGANTAR .....	vii
PERNYATAAN.....	viii
HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH.....	ix
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	x
ABSTRAK .....	xi
ABSTRACT .....	xii
DAFTAR ISI .....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xv
DAFTAR TABEL .....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Manfaat Penelitian .....	5
E. Keaslian Penelitian .....	5
BAB II LANDASAN TEORI .....	7
A. Tinjauan Pustaka .....	7
1. Lanjut Usia.....	7
a. Definisi Lanjut Usia.....	7
2. Hipertensi pada lansia.....	8
a. Definisi hipertensi lansia .....	8
b. Faktor penyebab hipertensi pada lansia .....	10
c. Penatalaksanaan .....	16
3. Senam lansia .....	22
a. Definisi senam lansia .....	22
b. Manfaat senam lansia.....	24

c. Gerakan senam lansia .....	26
d. Prinsip program latihan senam lansia .....	28
4. Pengaruh senam terhadap perubahan tekanan darah .....	30
B. Tinjauan Teoritik .....	32
1. Kerangka teori.....	32
2. Kerangka konsep.....	33
3. Hipotesis .....	33
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....	34
A. Rancangan Penelitian .....	34
B. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	34
C. Populasi dan Sampel .....	35
D. Variabel Penelitian.....	36
E. Definisi Operasional .....	37
F. Instrumen Penelitian .....	38
G. Validitas dan Reliabilitas .....	38
H. Pengolahan dan Analisa Data .....	39
I. Etika Penelitian .....	41
J. Jalannya Penelitian .....	42
 BAB IV HASIL PENELITIAN .....	44
A. Karakteristik Responden.....	44
1. Karakteristik responden berdasarkan usia .....	44
2. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin .....	45
3. Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan .....	45
4. Hipertensi berdasarkan usia, jenis kelamin dan pekerjaan ....	46
B. Analisa Univariat .....	48
1. Tekanan darah pada lansia sebelum dan setelah dilakukan senam lansia .....	48
2. Rata-rata tekanan darah sebelum dan setelah dilakukan senam lansia .....	48
C. Analisa Bivariat .....	49
1. Uji normalitas data.....	49
2. Perbedaan tekanan darah sebelum dan setelah melakukan senam lansia .....	50
 BAB V PEMBAHASAN .....	51
A. Karakteristik Responden.....	51
1. Karakteristik responden berdasarkan usia .....	51
2. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin .....	52
3. Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan .....	53
B. Analisa Univariat .....	54
1. Tekanan darah pada lansia sebelum dilakukan senam lansia	54

2. Tekanan darah pada lansia setelah dilakukan senam lansia ..	55
C. Analisa Bivariat .....	56
1. Perbedaan tekanan darah sebelum dan setelah dilakukan senam lansia .....	56
D. Keterbatasan Penelitian.....	58

## BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan .....	59
B. Saran .....	59

## DAFTAR PUSTAKA

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 1 Kerangka Teori Penelitian .....	33
Gambar 2 Kerangka Konsep Penelitian .....	34



## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	6
Tabel 2.1 Klasifikasi Hipertensi.....	10
Tabel 3.1 Rancangan Penelitian .....	34
Tabel 3.2 Definisi Operasional .....	37
Tabel 4.1 Distribusi Responden Berdasarkan Usia.....	44
Tabel 4.2 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .....	45
Tabel 4.3 Distribusi Responden Berdasarkan Pekerjaan .....	45
Tabel 4.4 Distribusi Hipertensi Berdasarkan Karakteristik Usia, Jenis Kelamin dan Pekerjaan .....	46
Tabel 4.5 Tekanan Darah Sebelum dan Setelah Dilakukan Senam Lansia .....	48
Tabel 4.6 Rata-Rata Tekanan Darah Sebelum Dan Setelah Dilakukan Senam Lansia .....	48
Tabel 4.7 Hasil Uji Normalitas Data.....	49
Tabel 4.8 Perbedaan Tekanan Darah Sistol Sebelum Dan Setelah Dilakukan Senam Lansia.....	50
Tabel 4.9 Perbedaan Tekanan Darah Diastol Sebelum Dan Setelah Dilakukan Senam Lansia.....	50

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1. Permohonan menjadi responden
- Lampiran 2. Persetujuan menjadi responden
- Lampiran 3. Lembar data observasi
- Lampiran 4. Hasil penghitungan dengan SPSS
- Lampiran 5. Surat keterangan telah melakukan penelitian
- Lampiran 6. Lembar konsulan